



## SHRAK

Shrak-brød kan bages over bål på en slags omvendt wok-gryde, som du kan se i videoen med Hamads mor. Men det kan også bages på en almindelig pande i et køkken.

**For at bage 8 brød skal du bruge:**



- 4 dl. hvedemel
- 2 dl. fuldkornshvedemel
- 2 dl. lunkent vand
- ½ spsk. salt

**Sådan gør du:**

1. Rør hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen i en skål.
2. Tilsæt vand lidt ad gangen og ælt dejen grundigt.
3. Dæk dejen til med et viskestykke, og lad den hvile i cirka 20 minutter.
4. Del dejen i 8 dele.
5. Drys mel ud på bordet. Rul hver af de 8 del tyndt ud med en kagerulle.
6. Varm en stegepande op. Den skal være brandvarm.
7. Bag brødene på panden et ad gangen. De skal cirka have 45 sekunder på hver side, eller indtil de begynder at forme luftbobler og tage farve.
8. Tag brødet af panden og dæk det til med et viskestykke.





## MOUTABAL

Moutabal er en form for dip, som man spiser med brød eller som tilbehør til sin mad.

### Du skal bruge:



- 2 store auberginer
- 4 fed hvidløg
- En god håndfuld basilikumblade
- 2 friske chilier (brug evt. mindre)
- 4 spsk. tahin
- 4 spsk. citronsaft
- 1 tsk. salt
- Friske mynteblade
- 1 spsk. olivenolie

### Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Prik huller i auberginerne med en gaffel.
3. Bag auberginerne i ovnen i cirka 45 minutter.
4. Pil hvidløgene.
5. Skær toppen af chilierne og fjern kernerne.
6. Kom hvidløg, basilikum og chili i en blender, og blend det til en fin masse.
7. Når auberginen er færdig i ovnen, skal den køle af. Når den er afkølet skræbes skræl og ender af auberginen.
8. Blend auberginekødet sammen med hvidløgsblandingen.
9. Hæld blandingen i en skål og bland det med tahin, citronsaft og salt. Pynt med mynteblade og hæld lidt olivenolie over.



## FOUL

Foul serveres for det meste til morgenmad. Det består primært af bønner. Foul spises sammen med friske grøntsager og brød.

Til at lave din egen foul skal du bruge:



- 2 dåser brune bønner eller kidneybønner – eller stå i blød og kog selv?
- 3 spsk. tahin
- Saft fra 1 citron
- Lidt eddike
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. chilipulver
- 4 spsk. olivenolie
- Salt
- 1 håndfuld grofthakket persille (gem lidt til pynt)

### Sådan gør du:

1. Bønnerne blendes og blandes med tahin, citron, eddike, olivenolie, spidskommen og chili.
2. Smag til med salt.
3. Pynt med persille.
4. Server med brød eller grøntsagsstave.

